ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود، پی ایچ ڈی
ایڈوائزرز
پروفیسر محمود علی ملک، ایف آر سی پی
پروفیسر عبدالمجید چیمہ، پی ایچ ڈی
پروفیسر صغیر احمد جعفری، پی ایچ ڈی
Vol: 01 Issue: 02

ماہانہ ڈائٹ کیئر لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

غذا... بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

ایس ایم فائق

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ طرح کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔

ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جا سکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

چکنائی سے بھرپور غذائیں

ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظامِ انہضام میں کام آنے والے بے شمار ہارمونز و انزائمز کی بناوٹ میں لحمیات کے ساتھ ساتھ چکنائیوں کا کردار بھی بے حد اہم ہے۔ چکنائیوں کا ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے جس کے ہم دیوانے ہو جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی ذاتی پسند کو صحت سمجھنا شروع کر دیتے ہیں۔ توازن کائنات کا حسن ہے اسی طرح چکنائی کا توازن ہی صحت ہے۔ آج کے بدلتے لائف سٹائل میں چکنائیاں دوست کی بجائے دشمن کے روپ میں سامنے آ رہی ہیں۔ دل کے امراض میں شریانوں کی تنگی و سختی، خون میں لوتھڑا بننے کا عمل، آنکھوں، دماغ، گردے و خصیوں وغیرہ کی مائیکرو ویسلز میں چکنائی (زیادہ تر کولیسٹرول) جمع ہونے جیسے تمام عوامل کا تعلق ہمارے خون میں موجود بُری کولیسٹرول یعنی ایل ڈی ایل اور ٹرائی گلیسرائیڈز سے ہے۔

جدید تحقیقات نے کینسر، ہیپاٹائٹس، ذیابیطس اور دیگر موذی امراض بشمول مٹاپے کے پیچھے بھی چکنائیوں کے زاید استعمال کا ہاتھ ثابت کر دیا ہے۔ پس ہمیں دودھ کو ملائی اتار کر پینا چاہیے۔ دیسی گھی و ولائتی گھی کے ساتھ ساتھ گھٹیا درجے کے کوکنگ آئل سے بھی بچ کر رہنا چاہیے۔ اور سب سے اہم بات جتنی چکنائی استعمال کر لیں۔ اس کو رات سونے سے قبل ہضم کر لیں۔ چاہے اس کے لیے ہمیں دوڑ کیوں نہ لگانی پڑے۔ چکنائی کی مقدار غذا میں کم رکھنے کی خاطر گوشت کا کم استعمال بھی بے حد اہم ہے۔ نیز سری پائے، نہاری، پکوڑے، سموسے، فاسٹ فوڈز، ہریسہ و بیکری کی بنی اشیاء پر بھی شیر جیسی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ پس ہمیں بیج، پھلیوں اور مچھلی سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں

لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امائنو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے زاید گوشت کی طرف مائل ہوتے رہے تو جیسا کہ سابقہ سیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فالتو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا رہے گا۔

پس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے بیج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مچھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔

دودھ گوشت، انڈے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ مٹاپے اور زاید الوزنی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورت کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو ہائی یورک ایسڈ، جوڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ذائقے کی حد تک استعمال کریں۔ دودھ کو ملائی اتار کر پیئیں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چہل پہل کو خاصہ تیز کر لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پیئیں تاکہ فالتو لحمیات کے بُرے اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔ ❄❄

اداریہ

گوشت کی فسوں خیزی......

ملا نصیر الدین کی لفاظی نے ایک بار خاک کو گوشت ثابت کر دیا تھا۔ یعنی خاک کا الٹ کاخ، کاخ کا مطلب محل، محل کا الٹ لحم اور لحم کا مطلب گوشت لیکن جدید ترین سائنسی تحقیقات گوشت کو مشت خاک ثابت کر رہی ہیں۔ مہنگائی یا محکمہ جانوراں کی بے اعتنائی کے سبب نہیں بلکہ جدید ترین سائنسی تحقیق کے سکولوں نے ہزاروں کی تعداد میں تحقیقی مقالے چھاپے ہیں کہ گوشت کھانا اور پھر تسلسل سے کھانا اور پھر سرخ گوشت (بھیڑ، بکری، گائے، بھینس، اونٹ) پھر تندور شکم بھر کے کھانا اور زیادہ پکا کر کھانا۔ نیز باربی کیو بنا کر کھانا محض زبان کا چٹخارہ ہے مگر حلق سے اترتے ہی یہ ہمارے جسم کو یوں نوچتا ہے جیسے ہلاکو خان نے بغداد کو روندا تھا۔

ایک بار ہم نے یہ بات لیکچر میں کہہ دی تو آج کے ایک ملا نصیر الدین نے گوشت کی ناپسندیدگی کے حوالے سے ہم پر توہین رسالت کی حد نافذ کرنے کی کوشش کر ڈالی۔ جب مذہب بیچ میں آ جائے تو ہم ہمیشہ سائیڈ لائن ہو جاتے ہیں۔ وگرنہ رحمت کونین نے شاید زندگی مبارکہ کے 63 برسوں میں اتنا گوشت تناول نہ فرمایا ہو جتنا آج کے ملا نصیر الدین مہینوں میں چٹ کر جاتے ہیں۔

اس حقیقت کے اب مسلمہ حوالے موجود ہیں کہ گوشت کے ریشوں میں چھپی چکنائی ہر صورت ہمارے جسم میں چلی جاتی ہے اور سیر شدہ چکنائی ہونے کے سبب دل کی شریانوں کو بند کرنے، سخت کرنے، دماغ، آنکھوں اور گردوں کی مائیکرو ویسلز کو بند کر دینے کا نہ صرف باعث بنتی ہیں بلکہ گوشت کی اصل روح یعنی پروٹین (لحمیات) کو بھی جزو بدن بنانے کی مخالفت کرتی ہے۔ لہٰذا وہ لحمیات یورک ایسڈ کی شکل میں جوڑوں کے مقام پر یوریٹس کی قلموں کے اجتماع سے ان کی گریس یعنی سائنوویل فلیوڈ، کو نرم رکھنے کی بجائے سخت کر کے اچھے بھلے انسان کے گوڈے گٹوں میں بیٹھ جاتی ہے۔

ہم نے کبھی ایک حدیث سنی تھی کہ گائے کے جسم سے اللہ تمہیں دو غذائیں عنایت کرتا ہے ایک میں شفا اور دوسری میں وبا ہے (یعنی دودھ اور گوشت)۔ ہمیں اپنی ناکامی کا اعتراف ہے کہ ہم آج تک اس حدیث مبارکہ کی سند نہیں ڈھونڈ سکے۔ شاید اہل علم ہماری مشکل حل کر سکیں...؟

"خاک ہو جائیں گے ہم تم کو خبر ہونے تک....."

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Vol: 01 Issue: 02

First Dietcare &
Research Center
FDRC
You are what
you eat

Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

Maintaining Healthy Blood Pressure Naturally

Dr Stephen Sinatra, USA www.drsinatra.com

If you're concerned about preserving a healthy heart, then you know how important it is to maintain a healthy blood pressure level. Physicians know firsthand how critical blood pressure maintenance is to the overall vibrant health of his patients.

All-natural food supplements are available in the market that represent a spectacular breakthrough to help you keep your blood pressure at a healthy level. They combine well-known heart-healthy nutrients like garlic, magnesium, and hawthorn with powerful, but lesser-known ingredients like coleus and chromium. Their various ingredients, if comprehensive and carefully balanced, may help:

Any good formula gives you a natural way to help maintain normal blood pressure levels, promote proper circulation, and support overall cardiovascular health.

Magnesium Promotes arterial elasticity for proper blood flow and aids in sodium excretion to help body maintain the proper water balance.

Hawthorn It is a herb and relaxes vascular muscle tissue, dilating coronary blood vessels to increase blood flow to heart. Also promotes strong, plaque-free arterial walls.

Garlic Helps improve circulation by "thinning" blood for better flow. Garlic also aids in maintaining arterial elasticity by stimulating body's production of nitric oxide, a natural muscle relaxant.

Grape Seed Extract Protects against free-radical oxidation to help maintain the health of arteries. It contains OPCs, strong antioxidants that bind to arterial collagen to stabilize and strengthen blood vessels.

Coleus It is also a herb which promotes stronger heart muscle contraction and the relaxation of blood vessels, for healthy blood pressure levels.

Chromium It mediates insulin metabolism to help maintain normal blood glucose levels. Chromium is also vital for the metabolism of fat, proteins, and carbohydrates.

Whenever you try such food combination, don't add other blood thinners or glycosides. New research indicates that Nattokinase may potentiate BP medications, and/or natural products that maintain normal blood pressure levels.

Comments by Dietcare Board

It is a common misnomer in nutritional advice that commonly available foods are asked to supplement with such herbs which are not easily available in Pakistan. Anyhow, carrots, onion and watermelon may equate the effects delivered by hawthorn. Similarly, black and red grapes or their fresh juice may serve the purpose of grape seeds. Dietary impact of garlic has very close similarity with that of coleus. Foods rich in magnesium are banana and tomato while chromium is present in sugarcane pith (present between husk and pulp). Raw sugarcane squeezing gives lot of chromium. Chikoo may be a good alternate to the herbs mentioned in the article.

Editorial

An Attitude of Gratitude

How often do we take the time to actually name the people and things we're grateful for? It is not often enough, most probably. But having an 'attitude of gratitude' is a key to our emotional and physical health. It filters how we see the world and creates within ourselves an atmosphere that fosters happiness and healing.

Scientists have known for years that all physical illnesses whether back pain, chest pain, or the common flu includes a psychological component. When we think about it, people who are sick certainly feel miserable and are often angry and depressed. But people who allow us to experience positive feelings while going through the pages of 'Dietcare' exploring answer to an illness or other challenge, often feel better, get stronger, and heal faster than their not-so-happy counterparts. This isn't just hearsay, it's a scientific fact.

Gratitude is one of the 'positive feelings' that can greatly enhance our healing and, quite frankly, makes us a happier, more pleasant person to be around. So, let me lead by example by sharing with you a few things I'm grateful for. I, Dr. Sultan Mahmood, am grateful for my family, my friends, my health, my job, so much more, and last but not least, the readers of Dietcare, like you. I pay thanks to you for the trust you placed in me during the past decade. Thank you for taking the time to read my health clippings especially pooled for you and for considering the advice behind these collections.

I take my responsibility to you very seriously and nothing would make me happier than knowing that I'm helping you to live your life to the fullest, through sharing food & nutrition information.

Proteins according to Blood Types

All Blood Types have a biological need for quality protein just from different sources. If you find your energy fading well before lunch, consider beginning the day with a protein source at breakfast. Both proteins and fats provide a steady energy source for the body

o Blood Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts as - a beneficial snack; or a hard-boiled egg or nut butters as - a neutral snack.

o Blood Type A: Nuts and seeds are a great source of snack protein for Type A. Peanuts and peanut butter are beneficial, as are flaxseeds and walnuts. vegetable proteins like black beans and soy products provide an endless source of quality protein.

o Blood Type B: Enjoy selected dairy protein snacks.

o Blood Type AB: Try a slice of highly beneficial turkey or enjoy a light snack of walnuts, peanuts, or peanut butter.

Dr Adamo, USA

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

Healthy Eating Tips

American Dietetic Association (ADA)

Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat you use in cooking.
- Use water-packed foods instead of oil-packed.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

Control Calories

- Avoid overeating. Eat only when hungry and just until you're full.
- Moderation! Eat a variety of foods that you enjoy, but watch serving sizes.
- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods - read labels for words like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose.
- Use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.

- Try using less sugar in your favorite recipes

Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods - read sodium content on the labels.
- Drain and rinse canned vegetables.

Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, and salads, etc.

Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cottage cheese, dried beans, broccoli, etc.

Comments by Dietcare Board

Three white poisons (sugar, salt & fine screening of flour) are becoming part of physician's knowledge. All three are mentioned in this report. When we talk about additional fiber, it mentions our liking for fiber free white flours because major daily quantity of dietary fiber is supplied through whole wheat roti or bread.

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers Faisalabad.

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People.**
The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ریڈیو ایف ایم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 تا 4 بجے سننا مت بھولئے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبہء صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

Mast FM 103
swing with mast music...

دھنیا.... دھنیے کو تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیے کے پتوں کے علاوہ اس کے ڈنٹھل اور بیج بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاضم ہونے کے سبب مصالحوں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دھنیا نظام انہضام کو درست کرتا ہے۔ پیشاب کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی چٹنی کو بطور بھوک آور Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیے کی مہک دل آویز ہوتی ہے۔

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتینی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگلہ دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے محرک باہ اور مقوی ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دیتا ہے اور اس کی اصلاح کرتا ہے۔ دھنیے کا جوس وٹامن اے، بی، سی اور فولاد کی کمی دور کرتا ہے۔ دمہ اور برونکائٹس کے مریضوں کو دھنیے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیئے۔

فولاد کی غذائی ترسیل

بشکریہ " قومی صحت " لاہور

فولاد کا معدنی جزو خون صاف کرتا ہے اور تازہ خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات پر مشتمل ہیموگلوبن مخصوص پروٹین اور فولاد سے بنتے ہیں۔ ایک صحت مند بالغ فرد کے ایک سو ملی لٹر خون میں 15 گرام ہیموگلوبن ہوتے ہیں۔ ایک گرام ہیموگلوبن میں تقریباً 3.5 ملی گرام فولاد ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد کے جسم میں 4 سے 5 گرام تک فولاد ہوتا ہے۔ اس فولاد کا 60 سے 70 فیصد ہیموگلوبن میں موجود ہوتا ہے۔ فولاد، جگر، تلی اور ہڈیوں کے گودے میں بھی ہوتا ہے اور یہاں اس کا تناسب 30 فیصد تک ہوتا ہے۔ فولاد کی کچھ مقدار پٹھوں میں مائیوگلوبن کی صورت میں ہوتی ہے۔ مائیوگلوبن خون کے سیال اور بدن کے ہر خلیے میں متعدد خامروں کے جزو کی حیثیت سے بھی موجود ہوتا ہے لیکن بدن میں موجود فولاد دیگر اجزا کے ساتھ مرکبات میں پایا جاتا ہے۔

تمام صحت مند افراد فولاد کا 2 سے 10 فیصد تک اپنی غذاؤں سے جذب کرتے ہیں۔ فولاد جذب ہونے کے بڑے مقامات معدہ اور چھوٹی آنت کا بالائی حصہ ہیں۔ جب جسم میں فولاد کی کمی ہوتی ہے تو جذب ہونے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح جب جسم کو خون بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو بھی فولاد کا انجذاب بڑھ جاتا ہے۔

کمی کی علامات

فولاد کی کمی خون کے زیادہ بہہ جانے، غذا کی کمی، تعدیہ، دوائیاں اور کیمیکلز کے بکثرت استعمال کی وجہ سے ہوتی ہے۔ خون کا ضیاع زیادہ تر خون کی نالیوں کے کٹاؤ اور اندرونی اعضاء میں سوراخ ہونے سے ہوتا ہے۔ بار بار کی حاملہ عورتوں، زیادہ دیر تک بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اور گرمیوں میں زیادہ پسینہ کا آنا فولاد کی کمی کا باعث بنتا ہے جسم میں موجود مائع میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ غذا میں فولاد کی کمی، انیمیا، بیماریوں کے خلاف مزاحمت میں کمی، عمومی کمزوری، رنگ زرد ہو جانا، تھوڑی سی محنت مشقت پر سانس پھول جانا اور جنسی عمل میں عدم دلچسپی کا سبب بن جاتی ہے۔

مریض ذہنی دباؤ اور چڑ چڑے پن کا شکار ہو جاتا ہے۔ جب خون کا بہت زیادہ نقصان ہو جائے تو جسم پیلا اور ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے ساتھ ساتھ بے تحاشا پسینہ آتا ہے۔ مریض نڈھال ہو جاتا ہے اسے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔ دماغ ماؤف ہو جاتا ہے اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اگر ایسے مریض کو فوری خون نہ دیا جائے نیز فوری طور پر کوئی اور طبی مدد نہ دی جائے جس سے خون کا مزید نقصان رک جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

ماٰخذ

فولاد کا بہترین غذائی ذریعہ سالم اناج، دالیں، پھلیاں اور مچھلی ہے۔ بہترین نباتاتی ذریعہ پتوں والی سبزیوں، کنول کے خشک ڈنٹھل، پھول گوبھی اور شلغم کے پتے اور پھلوں میں کالا انگور، منقیٰ، تربوز، کشمش اور خشک کھجوریں (چھوہارے) شامل ہیں۔ معدے میں فولاد کے انجذاب کے لیے خامرات اور ہائیڈروکلورک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگ بعض اوقات وافر مقدار میں فولاد والی غذا کھانے کے باوجود انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کے معدوں میں ہائیڈروکلورک ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ فولاد رکھنے والے پھل غذائی فولاد کے حصول کیلئے استعمال کرنا چاہئیں، جن میں خود ایسے انزائمز اور ایسڈز ہوتے ہیں جو ہاضمہ اور انجذاب کیلئے ضروری ہیں۔

الائچی

الائچی ایک خشک پھل ہے جس کی مخصوص خوشبو راحت و طبی فوائد مہیا کرتی ہے۔ یہ ریاح کو دور کرتی اور ہاضمہ کو مضبوط بناتی ہے۔ چائے کے پانی میں الائچی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈپریشن دور کرتی ہے۔

دارچینی

دارچینی کا تیل اور اس کی چھال کا جوشاندہ اور سفوف محرک باہ اور ریاحی بیماریوں کو دور کرنے کے علاوہ اعصابی تناؤ کم کرتا ہے۔ دارچینی کھانے سے یادداشت بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ رات کو چٹکی بھر دارچینی کا سفوف شہد کے ساتھ کھایا جائے تو رنگ نکھرتا ہے، حافظہ مضبوط ہوتا ہے اور پیشاب کے امراض ختم ہو جاتے ہیں۔

کیلشیم کی اہمیت

1 سے 10 سال تک کی عمر کے بچوں کو روزانہ 800 ملی گرام کیلشیم لینا چاہئیے۔ 11 سے 18 سال کی عمر تک 1200 ملی گرام اور سن یاس میں گرفتار خاتون کو 1400 ملی گرام کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے اندازہ ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ''ہم اور دنیا'' کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔..... (ایڈیٹر)

دودھ کا مسلسل استعمال ترک سگریٹ نوشی میں معاون ہوتا ہے: جدید تحقیق

لندن ... جدید طبی تحقیق کے مطابق دودھ کا مسلسل استعمال صرف ذہنی و جسمانی نشوونما کے لئے ہی کافی نہیں بلکہ یہ سگریٹ نوشی کی عادت چھڑانے کے لئے بھی مفید ہے۔ دودھ پینے سے سگریٹ کے برے ذائقے سے نجات ملنے کے ساتھ ساتھ ان کے مسلسل استعمال سے سگریٹ نوشی ترک کرنے کی عادت میں بھرپور مدد ملتی ہے۔ تحقیق میں مزید بتایا گیا ہے کہ سب سے پہلے دودھ سگریٹ کے ذائقے کو ختم کرتا ہے اور اس کے بعد اس کا مشروب یا غذا میں استعمال سگریٹ کی طلب کم کرتا ہے۔ اس تحقیق میں 209 سگریٹ پینے والے افراد کا مطالعہ کیا گیا۔ طبی ماہرین عادی افراد کی عادت ختم کرنے کے لئے دودھ کے مختلف استعمال پر مزید غور و خوض کر رہے ہیں۔

تبصرہ

یہ سروے اس لحاظ سے اہم ہے کہ سگریٹ نوشی کی عادت بد کا کنٹرول دواؤں کی بجائے غذاؤں کے ذریعے سکھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ دودھ میں موجود کیلشیئم منہ کے ذائقے کو کچھ دیر کے لئے اس نہج پر رکھتا ہے کہ اس دوران سگریٹ کا دھواں کڑواہٹ

اور کراہت میں تبدیل ہوتا محسوس ہوتا ہے۔ جس کے سبب سگریٹ پینے کی رفتار کم کی جا سکتی ہے۔

عمر بڑھنے کے ساتھ بچوں کی غذائی عادات بہتر ہو جاتی ہیں: ماہرین غذائیات

فلوریڈا' امریکہ کے ماہرین نے کہا ہے کہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی عادات بچپن کی نسبت بہتر ہو جاتی ہیں۔ حال ہی میں نیوکیسل یونیورسٹی کے ماہرین غذا کی شائع شدہ تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ماہرین نے 11 سے 12 سال کی عمر کے 200 بچوں کے کھانے پینے کی عادات اور اشیاء کے بہتر انتخاب کے حوالے سے تفصیلی جائزہ لیا اور اس نتیجہ پر پہنچے کہ ان میں بچپن کی نسبت کافی بہتری پائی گئی۔ وجہ یہ تھی کہ ان بچوں کے والدین' دوست احباب اور قریبی رشتہ داروں کا بچوں کی غذا پر گہرا اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بلوغت تک پہنچتے پہنچتے بچوں کی غذا میں چینی اور چکناہٹ والی اشیاء کھانے کے رجحان میں کافی حد تک کمی ہو جاتی ہے۔

تبصرہ

اس سروے میں اضافی معلومات صرف اتنی ہیں کہ سوسائٹی میں موجود بڑی عمر کے لوگوں کی غذائی عادات کا اثر ان کے بچوں پر پڑتا ہے۔ امریکہ میں عمومی طور پر معاشرے میں غذاؤں کی علمی معلومات پاکستان کی نسبت خاصی زیادہ ہیں۔ اس لئے وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بچے بہتری کی جانب مائل ہو جاتے ہیں۔ جبکہ ہمارے ہاں جو غلط العام بڑوں میں موجود ہیں بچے بھی اسی کا شکار رہتے ہیں۔

♦♦♦♦

جنسی قوت اور غذائیں

حیاتِ انسانی و حیوانی کی بقاء جیسے مقصدِ اعلیٰ کی بجا آوری کے لیے قدرت نے ان میں جنسی خواہش، کشش، لذت اور ملاپ رکھ دیا ہے۔ کچا اور بدکردار ذہن اس نفسانی خواہش کو منفی روپ بھی دے سکتا ہے لیکن بھرپور جنسی ملاپ نہ صرف عمومی جسمانی صحت کا ضامن ہے بلکہ بے شمار نفسیاتی مسائل کا حل اور متوازن زندگی کا پیش خیمہ بھی ہے۔ مرد عورت کے تعلق کو مضبوط بنانے والا یہ جبلی جذبہ شاندار صحت اور غیر معمولی جسمانی قوت خصوصاً جنسی قوت کے بغیر خاصہ مشکل ہے۔ محققین کے نزدیک گو کہ جنسی اختلاط تمام جسمانی و ذہنی لذتوں میں سے پہلے نمبر پر ہے مگر یہ اس وقت گہنا جاتا ہے اور کئی ایک نفسیاتی و معاشرتی عوارض کا باعث بن جاتا ہے جب اس کی تکمیل میں دونوں پارٹنرز میں سے کوئی ایک کج روی کا شکار ہو جائے۔ انسانوں میں اس عمل میں پہل کرنے والا مرد ہوتا ہے بلکہ تمام عمل کا محور نر کی جنسی قوت ہے۔ یہی وہ حقیقت ہے کہ جس کا ادراک تجارت پیشہ افراد نے سب سے پہلے کیا اور اس حسین جذبہ کو پیشہ وارانہ میدان سے نکال کر تجارت اور دوکانداری میں بدل کر رکھ دیا ہے۔ آج لاکھوں معالجین نے اسی تجارت کو پیشہ سمجھ کر چند ایک بنیادی حقائق کو عوام الناس سے پوشیدہ کر دیا ہے۔ یہ مسلمہ امر اب سائنس کی کسوٹی پر اتر کر اب کندن کی طرح عیاں ہے کہ ابتدائے پیدائش سے لیکر آخری سانسوں تک ہمارا جسم جو کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں اس کے وراثتی اثرات (کہ جن پر اس کا کنٹرول نہیں) کے علاوہ اول اور بنیادی درجہ اس کی غذا کا ہے۔ انسان وہی کچھ بن جاتا ہے جو کچھ وہ کھاتا ہے (You are what you eat)۔

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

- تیل کو بیکٹیریا سے پاک کرنے کیلئے اوزون (Ozone) موثر طریقہ ہے۔
- خوراک میں میگنیشیم لیکٹیٹ اور میگنیشیم گلوکونیٹ بہترین نمکیات ہیں۔
- جاپان میں خوراک میں کیلشیم کو کیلشیم گلوکونیٹ کی شکل میں شامل کیا جاتا ہے۔
- کینسر میں خلیوں کے باہر کی پی ایچ تیزابی' جبکہ اندر کی پی ایچ نیوٹرل یا اساسی ہوتی ہے۔
- آرسینک اوکسائیڈ خون کے کینسر میں انتہائی موثر ہے۔

انڈہ... غذا میں انڈے کا استعمال گزشتہ دو دھائیوں سے منفرد تصورات کا حامل رہا ہے۔ کبھی اس کی مخالفت کی جاتی ہے تو کبھی یہ کہا جاتا ہے کہ روزانہ ایک انڈے کا استعمال ادھیڑ عمر لوگوں کو اچانک موت سے ہمکنار کر سکتا ہے۔ بہرحال ساڑھے اکیس ہزار افراد کو 20 سال تک سٹڈی کرنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا گیا ہے کہ ہفتہ میں 6 انڈے کھانے تک معاملات خطرناک نہیں ہوتے مگر سات انڈے کھانے سے 23 فی صد اموات ہو سکتی ہیں۔

بشکریہ مرحبا فیچر سروس

موٹاپے کی اقسام

موجودہ دور میں دنیا بھر کا صحت عامہ کا ایک اہم اور فکر انگیز مسئلہ موٹاپا ہے جس سے دنیا کی بیشتر آبادی پریشان ہے۔ اس بات کا قوی ثبوت بھی موجود ہے کہ موٹاپے کی شدت و زیادتی نے شرح اموات میں اضافہ کیا ہے۔ مغربی ممالک میں تو یہ وبا تیزی سے پھیل رہی ہے۔

موٹاپے میں مبتلا افراد کو صحت کی مختلف مشکلات اور مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے جن میں جلد کی سوزش' ہڈیوں کے جوڑوں میں درد' گردے' دل کے امراض' سانس کی تکالیف وغیرہ شامل ہیں۔ ان لوگوں سے گرمی برداشت نہیں ہوتی' معدے میں درد محسوس ہوتا ہے ان کی جلد کے مختلف حصے لٹک یا ڈھلک جاتے ہیں اور ایک دوسرے سے رگڑ کھاتے ہیں۔ انہیں چلنے پھرنے' کروٹ بدلنے' بیٹھنے کے بعد کھڑے ہونے میں مشکل ہوتی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے جسم بے ڈھنگ ہو جاتا ہے اور رنگت ماند پڑ جاتی ہے۔

اب تک یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ جسمانی موٹاپا صرف غذائی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بیشتر لوگ بھی ضرورت سے زیادہ کھانے کو ہی موٹاپے کا سبب گردانتے ہیں لیکن اس مضمون میں ہم ان دیگر وجوہات کا بھی ذکر کریں گے جن کی وجہ سے آپ موٹاپے کا شکار ہو سکتے ہیں۔

وراثتی یا جینٹیک موٹاپا

موٹاپے کی یہ قسم والدین سے اولاد میں منتقل ہوتی ہے۔ بعض Cases میں لارنس مون بیڈل سنڈروم ہو جاتا ہے۔ انسان کی جسمانی اور ذہنی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس موٹاپے میں مبتلا افراد میں اکثر چھ انگلیاں ہوتی ہیں۔

وون گائیرک موٹاپا

یہ ایک ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے جسم میں خصوصاً جگر میں گلائیکوجن زیادہ مقدار میں جمع اور اکٹھا ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ ساتھ ہی ہڈیوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور انسان موٹاپے کا شکار رہتا ہے۔

ہائپوتھیلیمک موٹاپا

انسان کے جسم میں موجود ہائپوتھیلیمک گلینڈ میں خرابی کی وجہ سے بھی انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں پیشاب میں گلوکوز خارج ہونے لگتا ہے اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔

ہارمون کی خرابی

انسان کے جسم میں پائے جانے والے ہارمون کے نظام میں خرابی کے سبب بھی انسان موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتا ہے۔ عموماً خواتین اس موٹاپے میں زیادہ مبتلا نظر آتی ہیں۔ یہ موٹاپا ہارمون کی زیادتی اور کمی سے ہوتا ہے۔

تھائیرائیڈ گلینڈ

جسم میں تھائیرائیڈ گلینڈ کی کمی سے بھی موٹاپے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم کی بافتوں میں پانی جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے جس کے باعث جسم پھولنے لگتا ہے۔

انسولین کی زیادتی

لبلبے میں انسولین بنانے والے غدودوں میں خرابی کی صورت میں جسم میں انسولین کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور فالتو چربی جمع ہو جاتی ہے جس سے انسان موٹاپے کی مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق ہر انسان میں Genes کی مختلف اقسام پائی جاتی ہیں۔ اگر ان Genes میں موٹاپا پیدا کرنے والے عوامل زیادہ ہوں تو کوئی بھی فرد موٹاپے کا شکار ہو سکتا ہے۔ دراصل یہ ہماری روزمرہ حرکات اور طرز زندگی پر منحصر ہوتا ہے۔ ہم کیا کھاتے ہیں' کتنی دیر آرام کرتے ہیں' ورزش پر کتنا وقت صرف کرتے ہیں' کن امراض کے اثرات موٹاپے میں مبتلا کرتے ہیں' کونسی ادویات موٹاپے کا سبب بن رہی ہیں۔ یہ تمام چیزیں موٹاپے سے جڑی ہوئی ہیں۔ خواتین میں تو موٹاپے کے خطرناک اثرات بھی دیکھنے کو ملے ہیں۔ خواتین کی اکثریت موٹاپے کی وجہ سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ایام کی بندش اور تکلیف بھی عموماً وزن بڑھنے سے منسلک ہے۔

ہڈیوں کی بوسیدگی خواتین میں ہڈیوں کی بوسیدگی کا مرض زیادہ اس لئے ہے کیونکہ سن یاس شروع ہوتے ہی ان میں ایک ہارمون' ایسٹروجن بننا بند ہوجاتا ہے۔ ستر سال کی عمر تک خواتین کی 50 فیصد ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں جب کہ مردوں میں 90 سال کی عمر میں جا کر 20 فیصد ہڈیاں بوسیدگی کا شکار ہوتی ہیں۔

خشک میوہ جات.... تازہ پھلوں کو خشک کرنے کا سہرا قدیم مصریوں کے سر ہے۔ اور وہ یوں کہ شراب بنانے کے بعد انہوں نے محسوس کیا کہ اس طرح انگور کی مٹھاس بڑھ گئی ہے۔ پس اسطرح انگور کے علاوہ دیگر پھلوں کو خشک کرنے کا رواج پڑ گیا۔ تازہ پکے ہوئے پھلوں کو یا تو سورج کے نیچے خشک کیا جاتا ہے۔ یا پھر گرم ہوا کی چمنی کے خاص یونٹ میں سے تازہ پھلوں کو گزارنے سے ان کی نمی کافور ہوجاتی ہے۔

جیلاٹین یال اسٹیٹ یونیورسٹی میونسی میں گھٹنوں کے درد میں مبتلا 20 کھلاڑیوں پر ہونے والے تجربات نے ثابت کردیا ہے کہ اس لعاب یعنی ''ناکس نٹراجائنٹ'' نامی جیلاٹین کے روزانہ استعمال سے ان کے درد میں نمایاں کمی ہوئی اور وہ اپنے جوڑوں کو آسانی سے حرکت دینے کے قابل ہوگئے۔ اس تحقیق کے نگران ڈیوڈ پیٹرسن کے مطابق اس جیلاٹین میں وہ ایسے امینوایسڈ ہوتے ہیں جن سے کرکری ہڈی بنتی ہے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے کرکری ہڈی کو پہنچنے والا نقصان دور ہوجاتا ہے۔

ذیابیطس میں غذائی آگاہی

ڈاکٹر سلطان محمود پی ایچ ڈی نیوٹریشن

ذیابیطس کے علاج میں غذا کا اہم کردار ہے جسے اکثر اوقات شعوری یا لاشعوری طور پر نظر انداز کردیا جاتا ہے۔ کچھ لوگ ذیابیطس میں غذا کی اہمیت جانتے نہیں اور کچھ جانتے ہیں پر مانتے نہیں۔ مگر حسرت ان پر ہے کہ جو جانتے اور مانتے تو ہیں مگر اس پر عمل نہیں کرتے۔ اگر یہ نسبت مقرر کردی جائے کہ ذیابیطس کے علاج میں پچاس فیصد کردار غذا کا ہے۔ بیس فیصد سیر و ورزش کا۔ بیس فیصد ادویات کا اور دس فیصد پریشانیوں پر غلبے سے ہے تو اس نسبت کو چیلنج یا رد کرنا عام آدمی یا عام معالج کے بس کی بات نہیں ہے۔

کارب کاؤنٹنگ کا نظام

اکثر ذیابیطسی افراد کو کارب یا کاربوز کے سمجھنے میں خاصی دشواری کا سامنا ہے۔ پہلے ذرا اس کی وضاحت ہوجائے۔ کارب سے مراد کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذائیں ہیں جو عمومی طور پر ہماری غذا کا ساٹھ فیصد حصہ ہوتی ہے۔ کاربوہائیڈریٹس ہمیں کئی اہم اجزا مہیا کرتے ہیں۔ یعنی فائبر (چھان) نشاستے' وٹامنز' معدنیات اور دیگر اہم کیمیائی اجزا جو ہماری صحت برقرار رکھنے میں انتہائی اہم ہیں۔ کارب کا تعلق بنیادی طور پر ہماری غذا کے دو حصوں سے ہے ایک شکری کارب یا میٹھے کارب اور دوسرے نشاستی کارب یعنی پھیکے کارب۔ شکری کارب کے ذرائع چینی' شہد' گڑ' میٹھی گولیاں' کیک' بسکٹ' پھلوں کی مٹھاس (فرکٹوز) دودھ کی مٹھاس (لیکٹوز) وغیرہ ہیں۔ جبکہ نشاستی کارب کے ذرائع روٹی، چاول، ڈبل روٹی، دلیہ، کارن فلیکس، نوڈلز اور سبزیاں ہیں۔ تمام کاربوز کو ہماری غذا کا لازمی حصہ ہونا چاہیے لیکن اس بات کا انتظام کرنا کہ ہمیں کس وقت کتنے کارب کی ضرورت ہے اور وہ کتنی مقدار و معیار کی غذاؤں سے میسر ہے کارب کاؤنٹنگ کا نظام کہلاتا ہے۔ اس سلسلہ میں صرف غذائی ماہر ہی فرداً فرداً بہتر غذائی پلان ترتیب دے سکتا ہے۔ کسی خاص مریض کو مدِ نظر رکھنے کی بجائے اجتماعی طور پر تجویز کردہ پلان آگاہی اور سمت تو مقرر کر سکتے ہیں لیکن کسی ایک ذیابیطسی فرد کیلئے کارگر ثابت نہیں ہوسکتے۔

گلائی سیمک انڈکس یا شوگریت

ذیابیطس میں تمام میٹھی اشیاء کھانا بند کردینا ایک قدیم طریقہ علاج ہے۔ اب ہر غذا کا گلائی سیمک انڈکس یا شوگریت جانچ پڑتال کرکے مقرر کردی گئی ہے۔ جس کا جاننا معالج کے علاوہ مریض کیلئے بھی از حد ضروری ہے۔ پچھلے سیکشن کو مدنظر رکھتے ہوئے شوگریت کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ تمام نشاستی کاربوز چونکہ آہستہ آہستہ گلوکوز مہیا کرتے ہیں۔ پس ان کی شوگریت کم ہے اور تمام شکری کاربوز ایک دم سے جسم کے استحالی نظام میں گلوکوز ایمرجنسی لگا دینے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس لیے ان کی شوگریت زیادہ ہے۔

اگر ذیابیطسی فرد باقاعدگی سے اپنی خون کی شکر جانچتا رہے تو وہ تمام غذائی اجزا کے اثرات کے لحاظ سے کم یا زیادہ شوگریت والی غذائیں جان سکتا ہے۔ ماہرین بھی ایسے ہی غذائیں تجویز کرتے ہیں۔ ان کی شوگریت عموماً کم ہوتی ہے۔ تب ہی ذیابیطسی افراد کی غذا میں چھان، پھل، سبزیوں اور دالوں وغیرہ کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ ہر فرد کیلئے شوگریت کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ جسمانی اعتبار سے ہر فرد میں بے تحاشہ تنوع پایا جاتا ہے۔

پس تمام ذیابیطسی افراد کو چاہیے کہ اپنی فزیالوجی اور استحالے پر منطبق ہونے والی غذاؤں کی شوگریت کو جاننے کی کوشش کریں اور اپنے اپنے پیشہ، عمر، جنس، ورزش اور پسند و ناپسند سے مطابقت رکھنے والی کم شوگریت کی حامل غذاؤں کا انتخاب خود کریں۔ بلاشبہ پہلے پہل ان کو ماہر غذا سے مشورہ کرنا پڑے گا مگر آہستہ آہستہ وہ اپنی روزمرہ کی غذاؤں کے خود انتخاب پر قادر ہوجائیں گے۔

فالتو انسولین کی تباہ کاریاں

یہ درست ہے کہ انسولین ہی خون کی گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرانے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن ایک اہم نقطہ قابل غور ہے۔ ٹائپ ٹو ذیابیطسی افراد میں انسولین ضرورت سے کم پیدا ہوتی ہے لہٰذا وہ اکثر ہائی گلوکوز کا شکار رہتے ہیں۔ ایک شخص انجکشن کے ذریعے انسولین لے رہا ہے اور اس نے کھانے کے اوقات بھی اس حساب سے مقرر کررکھے ہیں۔ اسی طرح اس کی بلڈ گلوکوز کنٹرول میں رہے گی۔ اب فرض کریں کہ وہ انسولین اسی حساب سے لے رہا ہے مگر کھانے کے اوقات یا مقدار یا کھانے کا معیار بدل جاتا ہے ایسی صورت میں بے حد امکانات ہیں کہ اس کے خون میں اس وقت انسولین موجود رہے گی جب اس کی ضرورت نہ ہوگی اور جب ضرورت ہوتی موجود نہ ہوگی۔

پس ایسا شخص انسولین لینے کے باوجود اپنی بلڈ گلوکوز پر قابو نہ پاسکے گا۔ ایسی صورتحال کا خطرناک ترین پہلو یہ ہے کہ خون میں انسولین کی ایسے وقت موجودگی جب شکر موجود نہ ہو تب جسمانی خلیے انسولین کے خلاف مزاحمت شروع کردیتے ہیں۔ یعنی خود کار مدافعتی نظام (Auto ammune system) جاگ جاتا ہے۔ پس یہی بے وقت کی انسولین دشمن کا کردار ادا کرتی ہے۔ بالآخر نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتا ہے اور نتیجے میں مزید ذیابیطس دل کے امراض اور کینسر جنم لینے لگ جاتے ہیں۔

فاسٹ فوڈز

پروسیس کئے ہوئے کاربوہائیڈریٹس بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ ثابت اناج معدہ میں جانے کے بعد آہستہ آہستہ مختلف اجزاء میں ٹوٹ کر ہضم ہوجاتے ہیں۔ لیکن پروسیس کئے ہوئے اناج خون کے اندر گلوکوز بن کر فوراً پہنچ جاتے ہیں۔ اگر اس شکر کو جسم کی سرگرمیوں کی مدد سے فوراً نہ جلایا جائے تو ہمارا جسم بہت بڑی مقدار میں انسولین پیدا کرنے لگتا ہے تا کہ اس اضافی شکر کو ٹھکانے لگا دیا جائے۔ اس طرح جسمانی خلئے انسولین کے خلاف مزاحمت کرنے لگتے ہیں اور جسم کو مجبور کرتے ہیں کہ وہ مزید انسولین پیدا کرنا شروع کردے۔ بالآخر یہ نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہوجاتا ہے جس کے نتیجے میں ذیابیطس اور دل کے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ اگرچہ ماہرین پوری کوشش کررہے ہیں کہ اس رجحان کو کسی طرح الٹ دیں لیکن وزن کی زیادتی ان کوششوں میں آڑے آتی ہے۔ اس لئے صحت مند خوراک کے پیرامڈ پر عمل کرنے کے لئے روزانہ کی ورزش اور وزن پر کنٹرول ضروری ہے اس کے لئے سب سے زیادہ آسان طریقہ الم غلم کھانے سے پرہیز ہے۔ فاسٹ فوڈ کھانا ترک کرکے اگر ثابت اناج کھانا شروع کردیا جائے تو روزانہ کئی سو کیلوریز کم کی جاسکتی ہیں۔

گاجر تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہوجاتے ہیں۔ گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے وٹامنز کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن وٹامن اے اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء بدن انسانی اور اعضائے جگر کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔

سی سی مکھی .... کراچی کی بھینس کالونی میں سی سی مکھی (Tsetse) کے کاٹنے سے ہزاروں جانوروں نے کھانا پینا بند کردیا ہے۔ جس کے نتیجے میں تین تا چار لٹر دودھ فی جانور کم پیدا ہوتا ہے۔ اس مکھی کی شکل عام مکھی سے ملتی جلتی ہے اور یہ ساحلی علاقوں میں گندگی کے اوپر پرورش پاتی ہے۔ یہ انسان اور جانور دونوں کا خون چوستی ہے۔ کراچی کی بھینس کالونی غالباً پاکستان بھر کا گندا ترین علاقہ ہے جہاں صفائی ستھرائی کے انتظامات انتہائی ناقص ہیں۔

وٹامن اے بچوں کی اچھی صحت کے لئے وٹامن اے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ وٹامن اے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً انڈے کی زردی' بھیڑ بکری کی کلیجی' دودھ' مکھن اور گھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی یہ وٹامن قدرتی طور پر موجود ہے۔

غذائی بحران اور پسماندہ ممالک کے مسائل

بشکریہ روزنامہ ''آواز'' لاہور

دنیا بھر میں کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتیں بڑھی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی مارکیٹ میں تیل کی قیمت 127 ڈالر فی بیرل تک پہنچ جانے کی وجہ سے بجلی اور گیس کی قیمتوں میں بھی مزید اضافہ ہوگا۔ جس سے کھاد اور زرعی اشیاء کی لاگت بڑھ جائیگی جو کھانے پینے کی اشیاء کو مزید مہنگا کردے گی۔ ماہرین معاشیات کا کہنا ہے کہ آنیوالے سالوں میں عالمی منڈی میں تیل کی قیمتیں 150 سے 200 ڈالر فی بیرل تک پہنچ سکتی ہیں یہ سب چیزیں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مستقبل میں کھانے پینے کی اشیاء اور انرجی کی قیمتوں میں مزید اضافے کی وجہ سے مہنگائی اور غربت میں اضافہ ہوگا اور پاکستان جیسے خطے کے دوسرے ترقی پذیر ممالک اس بحران کا شکار ہوسکتے ہیں۔

ورلڈ بینک کے مطابق گزشتہ سال کے مقابلے میں اس سال گندم کی قیمت میں 120% اضافہ ہوچکا ہے اور سابقہ تین سالوں میں غذائی اشیاء کی قیمتیں تقریباً 83% بڑھ چکی ہیں جس کی وجہ سے بہت سے ترقی پذیر ممالک کے لوگ اپنی آمدنیوں کا تقریباً 75% غذائی اشیاء کے خریدنے پر صرف کررہے ہیں۔ لگتا ہے کہ دنیا خوراک کی قلت سے سیاسی طور پر عدم استحکام کا شکار ہوجائے گی۔ جس میں پاکستان بھی شامل ہے۔

دنیا کے کئی خطوں میں ابھی سے خوراک کی قلت ہونا شروع ہوگئی ہے۔ جس نے دنیا میں لوگوں کو احتجاج پر مجبور کردیا ہے۔

ورلڈ بینک کے مطابق غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضافے کا یہ رجحان 2009ء تک برقرار رہے گا اور یہ غذائی اشیاء کی قیمتیں 2000ء کے اوائل کی قیمتوں کی سطح تک کبھی واپس نہیں آئیں گی۔ آج دنیا میں گندم کے اسٹاکس گزشتہ 30 سالوں میں سب سے کم ہیں اسی طرح امریکہ میں گندم کے موجودہ اسٹاکس سابقہ 60 سالوں میں سب سے کم ہیں جبکہ ماضی میں انہیں گندم سمندر میں پھینکنا پڑتی تھی۔

بدقسمتی سے عالمی غذائی بحران اور پاکستان میں گندم کا بحران بیک وقت آئے ہیں۔ گزشتہ سال ستمبر میں ہمیں 1.7 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑی جس کے نتیجے میں ہماری مقامی گندم کی قیمتیں نہایت بڑھ گئیں۔ ماہرین کے اندازے کے مطابق اس سال بھی گندم اپنے 24 ملین ٹن کے پیداواری ہدف سے کم 20 سے 22 ملین ٹن ہوگی۔ اس لئے ہمیں تقریباً 3 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑے گی۔ 2007ء میں دنیا میں تقریباً ساٹھ ملین لوگ غذائی قلت کا شکار تھے جبکہ 2008 میں ان کی تعداد بڑھ کر 77 ملین ہوجائے گی۔ ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ''بائیوفیولز'' یا ایتھانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے' کی طلب میں اضافہ ہے' چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آرہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

اس ناگزیر صورتحال سے کس طرح نمٹا جائے' ورنہ موجودہ خودکشیوں کا بڑھتا ہوا رجحان غریب لوگوں کا مقدر بن جائے گا۔ بظاہر کسی کے پاس بھی اس کا فوری حل نہیں لیکن حکومتی سطح پر غذائی اشیاء کی طلب اور رسد کے فرق کو ختم کرنا ہوگا اور ہمیں اپنے لوگوں کی آمدنی میں اضافہ کرنا ہوگا تا کہ ان کی قوت خرید میں اضافہ ہوسکے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے ورکرز یعنی ہیومن ریسورس میں ویلیوایڈیشن کرنا پڑے گا یعنی اسکل ڈویلپمنٹ کے مربوط پروگرام کے تحت ان کی کام کرنے کی استعداد کو بہتر بنایا جائے اور ان میں مختلف مہارتیں پیدا کی جائیں۔ جس کے عوض وہ چھ ہزار روپے ماہانہ کی تنخواہ کی بجائے آٹھ ہزار روپے یا اس سے زیادہ ماہانہ تنخواہ کے اہل ہوجائیں۔ بھارت کی طرح ہمیں بھی فیملی کے ایک فرد کے کام کرنے کی بجائے گھر کے دیگر افراد کو ملازمت کرنا ہوگی تا کہ فیملی کے بڑھتے ہوئے اخراجات پورے کئے جاسکیں اور اس طرح ہماری مڈل کلاس فیملی اوپر آئے جیسا کہ ہمسایہ ممالک میں ہوا ہے جو ملک کی خوشحالی کی ضامن بن سکتی ہے۔ ♦♦♦♦

ڈائیٹ کیئر کے بارے میں

- مجلس ادارت و مشاورت میں جن لوگوں کے نام درج ہیں۔ کیا اُن کا ''ڈائیٹ کیئر'' میں کوئی کردار بھی ہے یا محض اس ماہنامہ کا قد بڑھانے کے لئے ہی ہے۔ (مسز غزالہ محمود....لاہور)
- آپکے رسالہ بھجوانے کا شکریہ۔ مگر آپ یہ تکلف کیوں کرتے ہیں۔ (ڈاکٹر سید حسن رضا...اسلام آباد)
- آپکے رسالے ڈائیٹ کیئر میں کافی اختلافی مواد شائع ہوجاتا ہے۔ (انجینئر احمد عثمانی....لاہور)
- آپ ہمیں زیادہ کھانے سے روکنا چاہتے ہیں۔ ہم ایسا ہونے نہ دیں گے۔ (ملک محمد ضرار....سیالکوٹ)
- گوجرانوالہ' لاہور' قصور وغیرہ پہلوانوں کے شہر ہیں۔ یہاں ڈائیٹ کیئر نہیں چلے گا۔ (سید سیف الحسن.... گوجرانوالہ)
- انٹرنیٹ سے مواد اُٹھا کے چھاپ دینا کونسی بہادری ہے۔؟ اپنی ریسرچ کیوں نہیں کرتے۔؟ (پروفیسر محمد سجاد زخمی....لاہور)